

Verliebe Dich neu in Dein Leben

Tagesaufgabe:

Heute geht es darum, Deine Fähigkeit zu „spielen“ wieder aufleben zu lassen.

Dein ursprüngliches inneres Kind liebt es, Freuen und Spaß zu haben. Im „Spielen“ taucht es ganz in den Moment ein, ist im Flow und jenseits von Zeit und Raum. Es bewertet nicht und ruht ganz in sich.

Echtes Spielen kannst du überall verwirklichen, denn es ist eine innere Haltung:

im Moment sein, Blödsinn machen, Fähigkeit zum Lachen, sich gehen lassen, über einschränkende Normen hinwegsetzen:

- einen aufgeblasenen Luftballon (ohne Knoten) fliegen und „furzen“ lassen (da amüsieren sich auch deine kids köstlich, zumindest wenn sie noch kleiner sind)...
- mit dem Einkaufswagen über den Parkplatz rollen, einfach mal so 2 Eis essen,
- Mit deinem Kind eine Phantasiewelt aus Kissen, Decken und Klopapier (einige haben davon vielleicht gerade etwas Überschuss 😊) (Schnee) erschaffen,
- im Regen ohne Schirm tanzen,
- mit deinen Kids durch Pfützen springen...

Oft fällt es uns leichter diesen flow in unseren Leidenschaften auszuleben, in kreativen Prozessen wie Malen , Kochen, Backen, Musizieren, Handarbeiten, Sport, Schreiben etc. oder wenn wir frisch verliebt sind.

Verliebe Dich neu in Dein Leben

Wann hattest Du das letzte Mal einen solchen Moment? Nimm Dir Zeit dich daran zurück zu erinnern – egal ob in der Kindheit oder als Erwachsener. Was war das Besondere an diesem Moment? Wie hat es sich angefühlt? Welche Tätigkeit hast du dabei ausgeübt?

Suche Dir heute eine Aktivität (mit oder ohne kids) aus, die Dich wirklich erfüllt und für die Du Dir heute Zeit nimmst!

Ich nehme mir heute min 30 Min Zeit für:

Meine Erlebnisse/Erfahrungen (Du kannst diese auch in Dein Tagebuch notieren):
